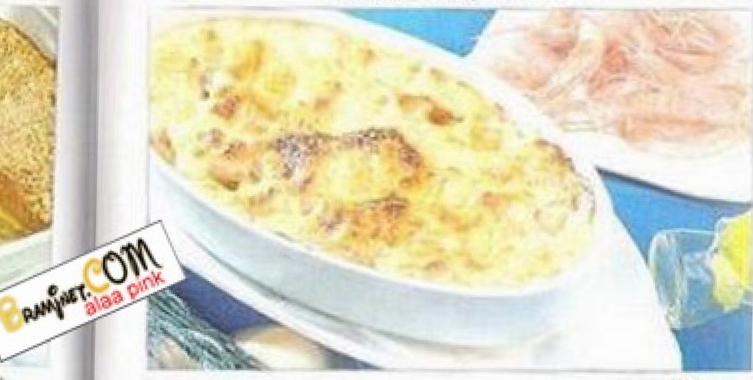

اشهى أطباق الفرن
"الكراتان"

ڭراتان بالسمك

Gratin aux poissons



المقادير :

- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون المقشر
- ملح و إبزار

صلصة البيشاميل : أنظر الصفحة 62

للتزيين : - 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :

تقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و تصفف مع القمرون في آنية فرن ثم ترش الكل بالملح و الإبزار.



تفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو، ترش بالجبن المفروم ثم تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة.

يقدم ساخنا.

ڭراتان بالكفتة و الجبن

Gratin à la viande hachée et au fromage

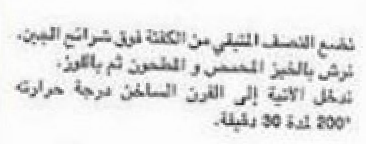
المقادير :

- 1 كلغ من الكفتة بالتوابل
- 50 غ من الزبدة
- 6 شرائح من الجبن
- 4 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- 100 غ من اللوز (المسلوق، المنقى، المقلي و المهرمش)

طريقة التحضير :



تضع نصف مقدار الكفتة في آنية فرن مدهونة بالزبدة ثم تصفف فوقها شرائح الجبن.



تضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، ترش بالخبز المحمص و المطحون ثم باللوز.

تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.

ڨراتان المقرونة بالسمك

Gratin de pâtes aux poissons

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزيت	- ملح
- 500 غ من المقرونة الملونة	- إبزار
- 300 غ من القمرون المنقى	صلصة الطماطم :
- ملعقة كبيرة من الزبدة	- أنظر الصفحة 63
- 2 من أوراق سيدنا موسى	للتزيين :
- 250 غ من الحبار (الكلمار)	- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



تغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم تسلق المقرونة مدة 15 دقائق، تصفيها و نحتفظ بها جانبا.



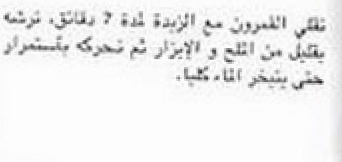
تقلي القمرون مع الزبدة لمدة 7 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبزار ثم نحركه باستمرار حتى يتبخر الماء كليا.

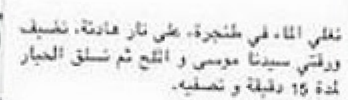


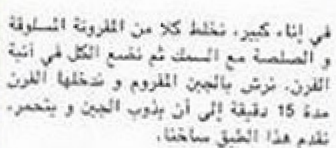
تغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف ورقتي سيدنا موسى و الملح ثم تسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفيه.



نقطع الحبار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في آنية مع القمرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.









في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في آنية الفرن، نرش بالجبن المفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر. نقدم هذا الطبق ساخنا.

ڠراتان لفائف الصول بالسبانخ

Gratin de soles roulés aux épinards



المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 1 كلغ من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القمرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزينا)

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، ننشفها و نقطعها، نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبزار، نحرك إلى أن يتبخر الماء، نحتفظ بها جانبا.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبزار ثم نلفها بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ و حبة من القمرون، نصففها عموديا في آنية فرن.



نخلط القشدة الطرية مع النشا ثم نفرغ الخليط بشكل متواز على لفائف السمك.



نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.

ڭراتان بالباذنجان

Gratin aux aubergines



المقادير :

- حبتان من الباذنجان
- زيت للقلي
- ملح

صلصة الطماطم بالكفتة :
أنظر الصفحة 63

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان و نشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة، نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح و ننشفها بوضعها فوق ورق التنشيف، في آنيتي فرن لفرديتين أو آنية فرن كبيرة نصفف، على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكفتة مع الإحتفاظ بأربع شرائح من الباذنجان.



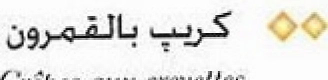
نضيف طبقة من صلصة البيشاميل.



نصفف شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل آنية ثم نضيف فوقهما صلصة البيشاميل.



نرش الجبن المفروم و ندخل الآنيتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °200، لمدة 20 دقيقة. نقدم هذا الطبق ساخنا.



كريب بالقمرون

Crêpes aux crevettes



المقادير :

- 300 غ من القمرون المقشر
- 140 غ من الفطر المصبر و المقطع
- 20 غ من الزبدة

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

الكريب :
أنظر الصفحة 62

للتزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



الحشوة :
في كاسرول فوق النار، تضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم تضيف إليها القمرون و الفطر، تحرك إلى أن يطهى القمرون.



تبسط الكريب، تضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة و تلفه لتحصل على قضيب، تصفف القضبان في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



تفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على قضبان الكريب، ترشها بالجبن المفروم و تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (°180) لمدة 20 دقيقة.
تقدمه فور إخراجه من الفرن.

◇◇◇◇ ڤراتان باللحم المدخن ◇◇◇◇

Gratin aux roulés de jambon

المقادير :

- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- 20 غ من الزبدة

للتزيين :

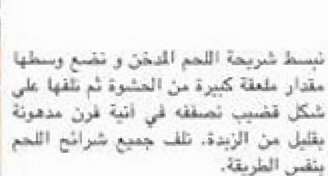
- أصفر بيضة
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



لتحضير الحشوة، نسلق البيض، نضعه في الماء البارد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البقدونس و نصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.





نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصففه في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.



نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض و نرش الجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (°180) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنا.

كُراتان باللوبيا الخضراء و الفطر

Gratin aux haricots verts et aux champignons

المقادير :

- 500 غ من اللوبيا الخضراء
- 60 غ من الزبدة
- فصان ثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من الفطر الطري

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين لنتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقطعها، نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مغلي و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبزار و البقدونس، نحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.



نقطع الفطر الطري إلى قطع، نقليها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح والإبزار و نحرك مدة 10 دقائق.



نضع قطع الزبدة في آنية فرن، نضيف اللوبيا الخضراء، و نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضيف قطع الفطر فوق صلصة البيشاميل، نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته °180، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

ڤراتان بالخضر و اللحم

Gratin du chef

Bramjnet.COM alaa pink

المقادير :

- حبتان كبيرتان من الباذنجان
- حبة كبيرة من البصل
- حبة من الفلفل
- حبة متوسطة من البطاطس
- حبة متوسطة من الجزر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحتان من اللحم
- بيضة مسلوقة
- حبة كبيرة من القرع
- ملح و إبزار
- زيت للقلي

صلصة البيشاميل :

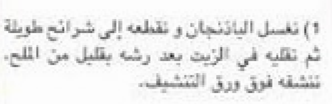
أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :





1) نغسل الباذنجان و نقطعه إلى شرائح طويلة ثم نقليه في الزيت بعد رشه بقليل من الملح، ننشفه فوق ورق التنشيف.



2) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.

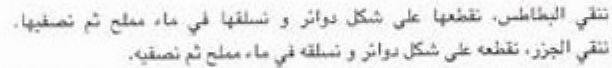


3) نغسل الفلفل و نقليه في الزيت، ننقيه من القشرة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى شرائط طويلة.









تنقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر و نسلقها في ماء مملح ثم نصفيها.
تنقي الجزر، نقطعه على شكل دوائر و نسلقه في ماء مملح ثم نصفيه.

4) نصفف الباذنجان على حافة آنية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.

5) نضيف دوائر الجزر و نفرغ مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضع فوقها البصل المحمر.





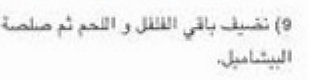


نقطع شريحتي اللحم إلى شرائط رقيقة نقليها في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار.

6-7) نضع نصف شرائط الفلفل و نفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائط اللحم.



8) نقطع البيض المسلوق على شكل دوائر نصففها فوق شرائح اللحم.



9) نضيف باقي الفلفل و اللحم ثم صلصة البيشاميل.







10) ننقي القرع، نقطعه دوائر نقليها في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البيشاميل. نغطي الكل بشرائح الباذنجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.

11) نرش بالجبن المفروم. ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا.

يقدم ساخنا.

◆◆◆ ڨراتان البطاطس و الطماطم ◆◆◆

Gratin de pommes de terre et de tomates

المقادير :

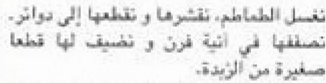
- 1 كلغ من البطاطس
- حبتان من الطماطم
- 50 غ من الزبدة
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الخبز المحمص و المطحون



طريقة التحضير :



تغسل البطاطس، تقشرها، تقطعها إلى دوائر و تسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم تصفيها.



تغسل الطماطم، تقشرها و تقطعها إلى دوائر. تصففها في آنية فرن و تضيف لها قطعا صغيرة من الزبدة.
في إناء، تخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإبزار ثم تضع قليلا من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و تحتفظ بباقي الخليط.



تصفف البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.



ترش بباقي خليط البقدونس ثم بالجبن المفروم.



تضيف الخبز المحمص و المطحون و تدخل الآنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.



ڤراتان بالبطاطس و البيض

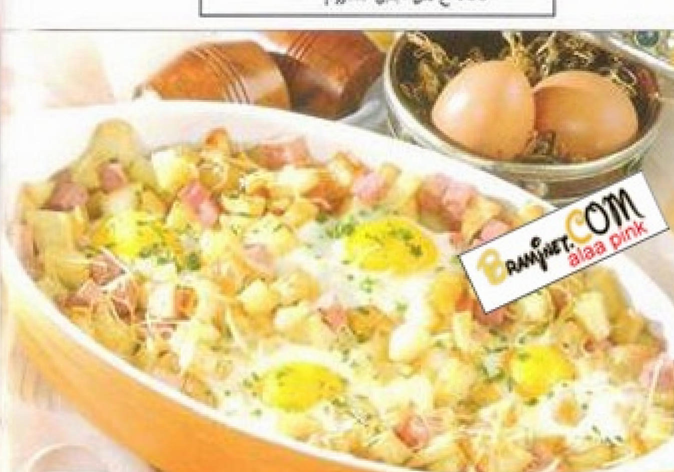
Gratin aux frites et aux oeufs

المقادير :

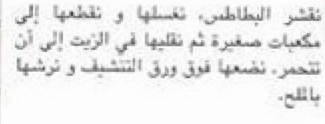
- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

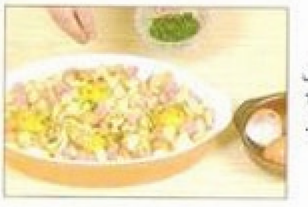
نقشر البطاطس، نغسلها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة ثم نقليها في الزيت إلى أن تتحمر. نضعها فوق ورق التنشيف و نرشها بالملح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس، نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في آنية فرن مدهونة بالزبدة.
نقطع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الآنية.



نرش بالبقدونس و بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يطهى البيض و يتحمر الجبن.



كُراتان اللازان

Gratin de lasagne

المقادير :

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من الزبدة

صلصة البيشاميل :
أنظر الصفحة 62

صلصة الطماطم بالكفتة :
- أنظر الصفحة 63

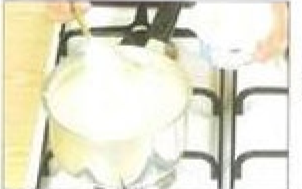
للتزيين :
- 150 غ من الجبن المفروم (الكروبير)



طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف القشدة الطرية إلى صلصة البيشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيدا.



في آنية فرن مدهونة بالزبدة نصفف على شكل طبقات هذه المقادير كالتالي:
* طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الآنية)
* نبسط فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم ندهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل.
* نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة البيشاميل بالقشدة.



نرش الجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الكُراتان. يقدم هذا الطبق ساخنا.

قوق في الفرن

Artichauts au four



المقادير :

- 2 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من الفطر المصبر
- 80 غ من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعا صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 62)

للتزيين :

- 80 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



تنقي القوق جيدا و تجوفه من الوسط بملعقة صغيرة، تضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يسود.
بعد ذلك تسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامضة.





الحشوة :
تغسل الفطر، تصفيه و تحمره لمدة دقيقتين في ملعقة صغيرة من الزبدة ثم ترشه بقليل من الملح و الإبزار.
في إناء، تخلط جيدا كلا من قطع اللحم المدخن و الفطر المحمر مع صلصة البيشاميل.



تقطع الزبدة إلى مكعبات و توزعها فوق آنية الفرن. تصفف القوق و تملؤه بالحشوة.



ترش كل حبة قوق بقليل من الجبن المفروم ثم تدخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر. يقدم ساخنا.



كريب ملفوف بالكفتة

Crêpes roulées à la viande hachée

المقادير :

الحشوة :

- 10 غ من الفطر الصيني الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ¼ ملعقة صغيرة من التحميرة

الكريب :

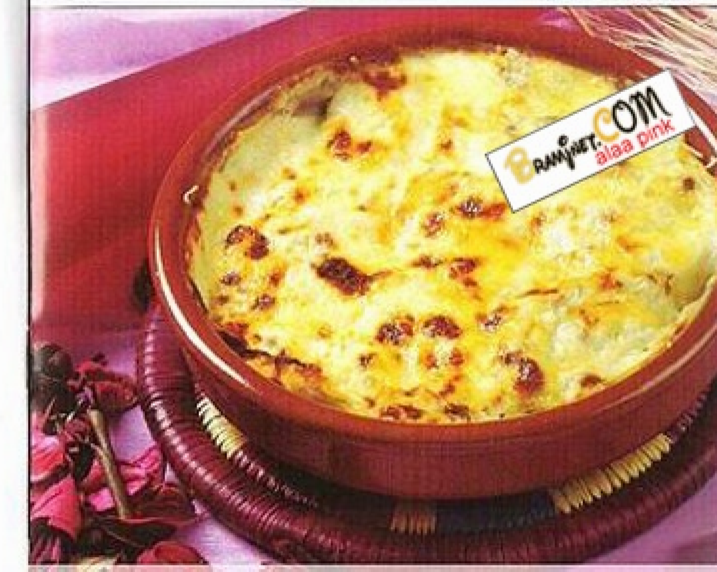
أنظر الصفحة 62

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

نرطب الفطر الصيني في الماء الساخن، عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نقطعه قطعا صغيرة. في مقلاة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، الفطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نفكك الكفتة.



نبسط قليلا من الحشوة فوق كل كريب. نأخذ كل إثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفهما جيدا على شكل قضيب.





نقطعهما دوائر و نصففها في آنية فرن ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.

نرش بقليل من الجبن المفروم و ندخلها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر.

يقدم ساخنا.

ڤراتان بالبروكولي

Gratin aux brocolis

المقادير :

- 1 كلغ من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

- ملعقة كبيرة من الخردل (الموطارد)
- 200 غ من الجبن المفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

للتزيين :

- 50 غ من الجبن المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة

طريقة التحضير :

1) تغسل البروكلي و تفكك إلى شجيرات صغيرة، تقشر أغصانها و تقطعها إلى دوائر. تضع الكل يطهى في ماء، غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم تصفيه.

2) تقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة، تقليها في مقلاة مع الزبدة، تضيف الملح و الإبزار و تحرك.



3) تنقي البصل، تشرحه بالطول و تحمره في الزيت ثم ترشه بالملح و الإبزار.



4) تصفف شجيرات البروكلي في صفيحة فرن كبيرة و تضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.



5) في كاسرول، تحضر صلصة البيشاميل، تضيف لها الخردل و الجبن المفروم (200 غ) ثم تحرك حتى يذوب الجبن، تزيل الكاسرول من فوق النار و تضيف القشدة ثم تحرك مرة أخرى، تصب خليط البيشاميل في الآنية.



6) ترش الجبن المفروم (50 غ) و قليلا من التحميرة ثم تدخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.

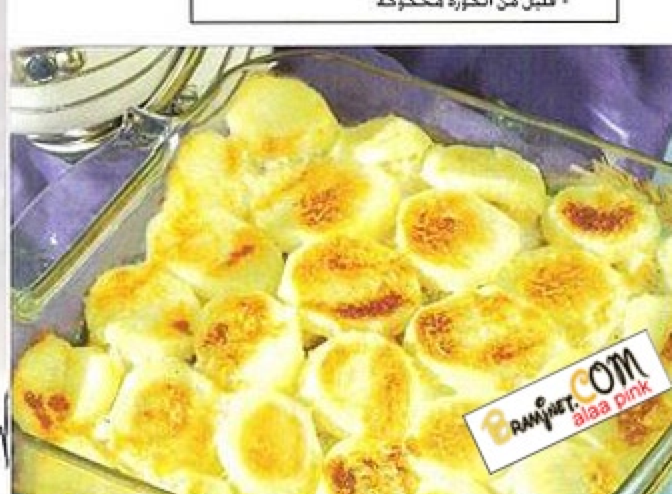


ڤراتان بالصول

Soles gratinés

المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إبزار
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق اليزير
- قليل من الڤوزة محكوكة



طريقة التحضير :



تنقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر رقيقة و نسلقها في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم تصفيها. تصفف نصف كميتها في آنية فرن. نضع فوقها قطعا صغيرة من الزبدة و نحتفظ بالنصف المتبقي.



نغسل شرائح الصول، ننشفها ثم نصففها فوق دوائر البطاطس و نرشها بقليل من الملح و الإبزار.



نصفف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و نفرغ القشدة الطرية.



نضيف أغصان اليزير و نرش بقليل من الڤوزة المحكوكة ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن حرارته متوسطة من 20 إلى 25 دقيقة.

ثراتان بالبسباس

Gratin aux fenouils

المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- ½ كأس شاي من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملح و إبزار
- ½ ضامة بنة اللحم
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- كأس صغير من الماء
- 1 كلغ من البسباس

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



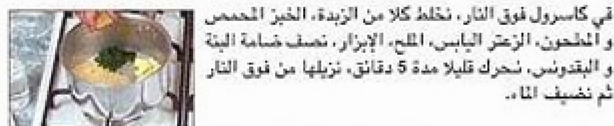
في كاسرول فوق النار، نخلط كلا من الزبدة، الخبز المحمص و المطحون، الزعتر اليابس، الملح، الإبزار، نصف ضامة البنة و البقدونس، نحرك قليلا مدة 5 دقائق، نزيلها من فوق النار ثم نضيف الماء.







نغسل البسباس جيدا، نقطعه إلى شرائح رقيقة نصففها بشكل منتظم في آنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تطهى. نرش البسباس بالجبن المفروم فور إخراجه من الفرن. يقدم ساخنا.



ثراتان بالخضر

Gratin aux légumes

المقادير :

- حبة كبيرة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة قرنبيط (شفلور)
- 700 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الزعفران الملون

للتزيين :

- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان
- 100 غ من الجبن المفروم

- ننقي البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح ثم نقليه في الزيت حتى يصبح لونه شفافا.
- نغسل القرنبيط، نفككه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيها.



- نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي.

في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 60 غ من الزبدة و نضيف كلا من البطاطس، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، الكمون، التحميرة و الزعفران. نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار.



نضع الخليط في آنية فرن، نرش بالجنجلان ثم بالجبن المفروم مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الآنية. ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.

ڭراتان الكرنب المحشو

Gratin de chou roulé

المقادير :

- زهرة كرنب (الملكور)

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون توابل
- حبة متوسطة من البصل الحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- ملح و إبزار
- حبتان من الطماطم محكوكتان

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

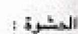
- 100 غ من الجبن المفروم

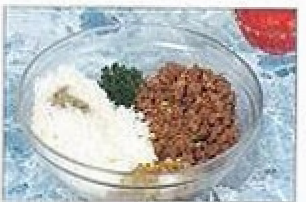


طريقة التحضير :



نغسل جيدا أوراق الكرنب، نسلقها مدة دقيقتين في ماء غليان مملح. نزيلها من الماء ثم نصفيها. نحتفظ بها جانبا.





الحشوة :

نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نحتفظ به حتى يبرد.

في إناء، نخلط كلا من الكفتة، الأرز، البصل المحمر، البقدونس، الملح، الإبزار و الطماطم المحكوكة.



نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب. نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصففها في آنية فرن.



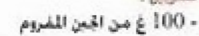
نفرغ زلافة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (°200) لمدة 20 دقيقة. نقدمها فور إخراجها من الفرن.

ڭراتان بالبطاطس و الكفتة

Gratin de pommes de terre et de viande hachée

المقادير :

- 1 كلغ من البطاطس
- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- 50 غ من الزبدة



صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

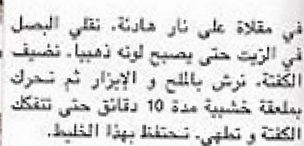
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلى و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.





في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بهذا الخليط.



ندهن آنية الفرن بالزبدة و نصفف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل منتظم ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبن المفروم و نغطيها بورق الألمنيوم ثم ندخل الآنية إلى فرن مسخن درجة حرارته °180 مدة 15 دقيقة. نزيل ورق الألمنيوم ثم ندع الآنية في الفرن حتى يحمر الجبن و نقدم هذا الڭراتان ساخنا.

كُراتان القرع المحشو

Gratin de courgettes farcies

المقادير :

- 1,5 كلغ من القرع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبزار

الحشوة :

- 70 غ من الفطر المصبر
- 500 غ من الكفتة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- 80 غ من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون



طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى قطع علوُّها 5 سم تقريبا ونجوفه من الوسط ثم نملحه. نحمر الفطر في مقلاة مع الزبدة لمدة 5 دقائق مع رشه بالملح و الإبزار.



لتحضير الحشوة، نخلط في إناء، كلا من الكفتة، الكمون، الملح، الإبزار، التحميرة، البقدونس و الفطر المحمر.



نصب صلصة الطماطم في آنية فرن، نحشو القرع بالخليط جيدا ثم نصففه عموديا فوق الصلصة.



نرشه بقليل من الجبن المفروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخله الفرن الساخن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى القرع (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).

ڭراتان الكريب بالنقانق و الجبن

Crêpes aux saucisses et au fromage

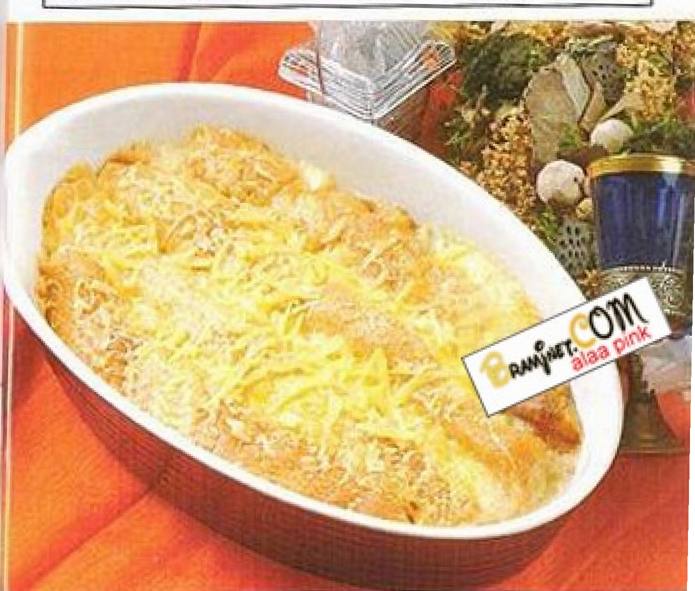
المقادير :



- 500 غ من نقانق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 50 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

الكريب :
أنظر الصفحة 62

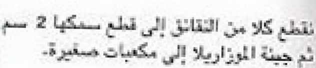
للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :

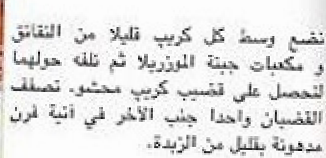
في مقلاة، نقلي نقانق الدجاج و نحركها في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نثقب النقانق بالشوكة حتى يخرج منها الدسم.





نقطع كلا من النقانق إلى قطع سمكها 2 سم ثم جبنة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة.





نضع وسط كل كريب قليلا من النقانق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولهما لنحصل على قضيب كريب محشو. تصفف القضبان واحدا جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ فوقها القشدة الطرية و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 25 دقيقة.
يقدم ساخنا.

ڤراتان الخضر المحشوة

Gratin de légumes farcis

المقادير :

- حبتان من الطماطم
- 4 حبات من القرع
- 3 حبات من الباذنجان
- حبتان من البصل
- حبتان من الفلفل الأحمر

الحشوة :

- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة
- 70 غ من شرائح الفطر المصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إبزار

صلصة الطماطم :

أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- 60 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



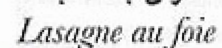
نسلق الأرز في ماء مغلى و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.
نخلط في إناء كلا من الكفتة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الإبزار.



نغسل الخضر جيدا و ننشفها ثم نجوفها من الوسط.
نصب صلصة الطماطم في آنية فرن، نحشو الخضر المجوفة بخليط الكفتة و نصففها عموديا فوق صلصة الطماطم.



نرش الخضر بقليل من الجبن المفروم ثم ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تطهى الخضر (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).
تقدم ساخنة.



اللازان بالكبدة

Lasagne au foie



المقادير :

- 250 غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبد
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض

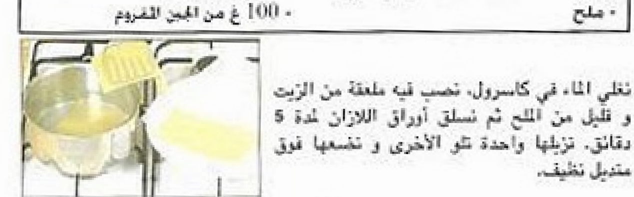
الشرمولة :

- ½ ملعقة كبيرة من القزبر المفروم
- ½ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

صلصة الطماطم :

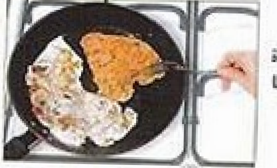
أنظر الصفحة 63

- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المفروم



نغلي الماء في كاسرول، نصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق أوراق اللازان لمدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.

لتحضير شرمولة الكبد، نضع في إناء كلا من القزبر، البقدونس، الملح، التحميرة، الكمون، الثوم، الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.
نرقد شرائح الكبد في الشرمولة مدة نصف ساعة في الثلاجة ثم نغطيها بالدقيق من الجهتين. يجب نخفقها بين اليدين لإزالة الفائض من الدقيق.



نقلي الشرائح من الجهتين (لا يجب أن نترك مدة طويلة على النار كي لا تفقد ليونتها) ثم نقطعها قطعا صغيرة.



نبسط ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبدة المشرملة، نلف ورق اللازان حول الكبد ثم نصففه واحدا جنب الآخر في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نضع قطع الزبدة و نفرغ صلصة الطماطم على لفائف اللازان.



نرش بالجبن المفروم و نوزع قطع الزبدة بين لفائف اللازان ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) مدة 15 دقيقة.

الدجاج بالموزاريلا

Poulet à la mozzarella



المقادير :

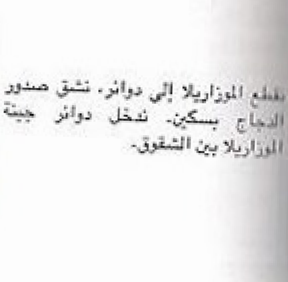
- 75 غ من جبنة الموزاريلا
- صدري دجاج
- 50 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- فصان من الثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :





تقطع الموزاريلا إلى دوائر. تشق صدور الدجاج بسكين. تدخل دوائر جبنة الموزاريلا بين الشقوق.

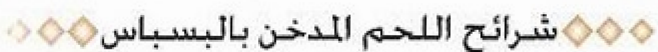


تصفف الصدور في آنية فرن مدهونة بالزبدة، تضيف لها قطع الزبدة. ترش بخليط عصير الحامض، الثوم، الملح و الإبزار.



تخلط القشدة الطرية مع النشا و تفرغ الخليط ثم ترش بالجبن المفروم و تدخل الآنية الفرن الساخن (°200) مدة 40 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.

إفادة : يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة البيشاميل أنظر الصفحة 62.



شرائح اللحم المدخن بالبسباس

Gratin de roulé de jambon au fenouil

المقادير :

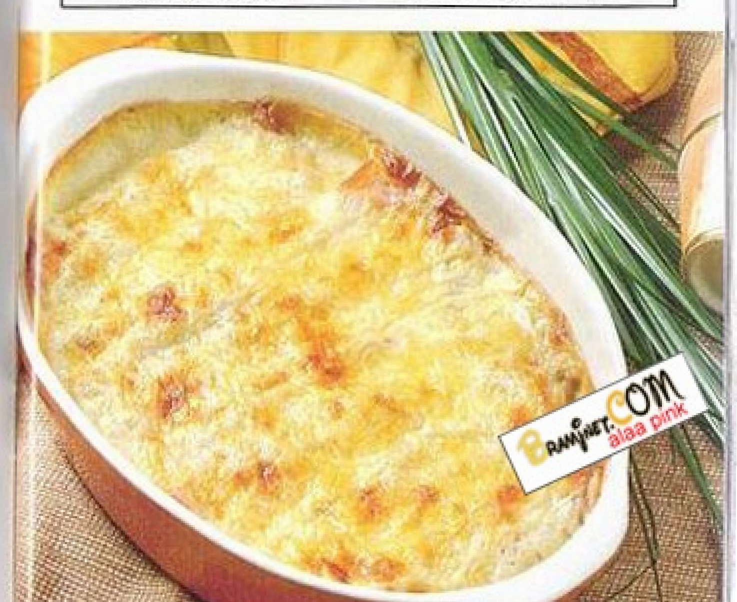
- 1 كلغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إبزار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن

صلصة البيشاميل :

أنظر الصفحة 62

للتزيين :

- 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة، نضعها في مقلاة، على نار هادئة، لتطهى مع الزبدة و الماء، ثم نرش بقليل من الملح و الإبزار، نحرك حتى يطهى البسباس و يتبخر الماء لمدة 15 دقيقة تقريبا.



نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى يبرد قليلا، نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البسباس ثم نلفها على شكل سيكار لنصففه في آنية فرن.



نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية للفرن درجة حرارته °180 مدة 15 دقيقة.
نقدم هذا الطبق مرفوقا بسلطة باردة.



ڤراتان بالخضر



Gratin aux légumes

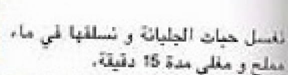


المقادير :

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقلي
- زلافة صغيرة من حبات الجلبانة
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشرحتان بالطول و محمرتان في الزيت
- 6 بيضات

طريقة التحضير :

تغسل القرع، تزيل له الرأس العلوي و تقطعه دوائر، ترشه بالملح و تقليه في حمام زيت ساخن ثم تضعه فوق ورق التنشيف ليتشرّب الزيت.



تغسل حبات الجلبانة و تسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة.
تقشر الجزر و البطاطس، تغسلهما، تقطعهما إلى قطع صغيرة و تسلقهما في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم تصفيهما.
في آنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة تضع هذه الخضر مع البصل المحمر.



تصفف دوائر القرع فوق البصل بشكل مرتب و مستقيم.



تخفق البيض مع قليل من الملح و تفرغه فوق الخضر، تضع مكعبات من الزبدة في جوانب الآنية ثم تدخلها إلى الفرن الساخن (°200) حتى يطهى البيض و ذلك لمدة 10 دقائق تقريبا.

ڨراتان بالبطاطس و شرائح اللحم

Gratin aux pommes de terre

المقادير :

- 2 كلغ من البطاطس
- بيضتان
- حبتان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الفتية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 50 غ من الزبدة

للتزيين :

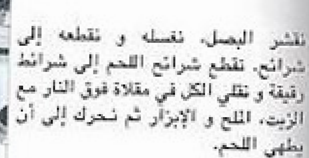
- 100 غ من الجبن المفروم (Gruyère)



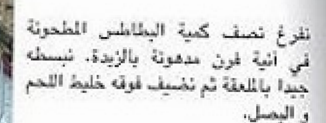
طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، ننقيها، نقطعها و نسلقها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نمعكها بالشوكة. نضيف لها الملح و البيضتين ثم نخلط الكل جيدا.



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. نقطع شرائح اللحم إلى شرائط رقيقة و نقلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبزار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطحونة في آنية فرن مدهونة بالزبدة، نبسطه جيدا بالملعقة ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.



نفرغ النصف المتبقي من البطاطس المطحونة و نبسطه. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

◇◇◇ غراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ◇◇◇

Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde



المقادير :

- 1 كلغ من الباذنجان
- زيت للقلي
- 1 كلغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبزار
- بيضتان مخفوقتان
- 6 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- قليل من الزبدة لدهن آنية الفرن

للتزيين :

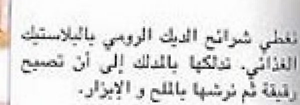
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نزيل له الرأس العلوي و نشرحه على الطول. نقليه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.





نغطي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك الغذائي. ندلكها بالدلك إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبزار.



نغمس كل شريحة لحم في البيض المخفوق ثم نغمسها في الخبز المحمص و المطحون و نقليها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



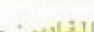
نصفف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متسلسل في آنية فرن مدهونة بالزبدة. نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) لمدة 15 دقيقة.



ڭراتان بالسبانخ

Gratin aux épinards





المقادير :

- باقة من السبانخ
- 80 غ من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- زلافة صغيرة من القزبر و البقدونس
- قليل من الهريسة
- ملح و إبزار
- شرائح الجبن
- 10 حبات أنشوبة
- بيضتان
- 50 غ من الجبن المفروم

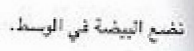
طريقة التحضير :

تغسل السبانخ جيدا، تدعها تنشف ثم تقطعها. تذيب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، تضع قطع السبانخ، الثوم، القزبر، البقدونس، الهريسة (حسب الذوق) ثم الملح. تحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء كليا ثم تزيل من فوق النار.



توزع كمية السبانخ في آنيتي فرن فرديتين و تجوف الوسط لتضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. تقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات و تضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيضة.

تصفف حبات الأنشوبة فوق مستطيلات الجبن.



تضع البيضة في الوسط.



ترش بالجبن المفروم و تغطي الآنية بورق الألمنيوم ثم تدخلها قليلا إلى الفرن كي يطهى البيض. يقدم ساخنا.

ڭراتان بمخ الخروف

Gratin aux cervelles d'agneaux



المقادير :

- 1 كلغ من مخاخ الغنم

صلصة الطماطم :

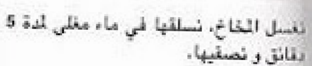
أنظر الصفحة 63

للتزيين :

- ملعقة كبيرة من البقدونس

طريقة التحضير :




نغسل المخاخ، نسلقها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق و نصفيها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصفف قطع المخاخ في آنية فرن ثم نضيف لها صلصة الطماطم.



نرش بالبقدونس المقطع و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (°180) مدة 30 دقيقة.

الكريـــب المالح (Les crêpes salées)

المقادير :

- ½ لتر من الحليب
- بيضتان
- قبصة من الملح
- قبصة من الإبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة الذابة
- 80 غ من الدقيق



بخلاط كهربائي نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإبزار، الزبدة و الدقيق.
في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نفرغ مقدار مغرفة من الخليط. تميل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلا دائريا. نحمر الكريب من الجهتين. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ½ لتر من الحليب
- الملح و الإبزار الأبيض
- قبصة من الكَوزة المحكوكة



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة. نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك.
في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار و الكَوزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

صلصة الطماطم (Sauce tomate)

المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



ننقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول. نقليها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبزار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة.

صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

المقادير :

- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- 200 غ من الكفتة

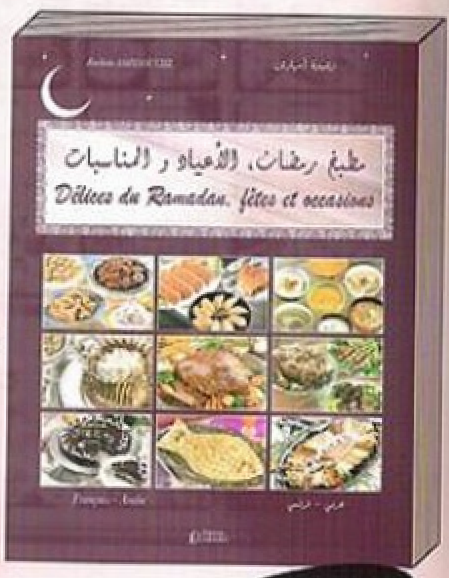


في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.


Bramjnet.COM
alaa pink

******* فهرس *******




مطبخ رمضان، الأعياد و المناسبات
Délices du Ramadan, fêtes et occasions

جديد